

## ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ГРИ У БАСКЕТБОЛ

*С.К. Головня, Т.В. Кафтанова*

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у багатьох країнах світу. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин, діяльності усіх систем організму.

Відомо, що однією з головних видів діяльності під час гри є рухова. Тому метою даної роботи ми ставили визначення основних важливих аспектів рухової діяльності в процесі баскетбольного матчу.

Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільш інтеграційним сенсомоторним показником є «почуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболіста. В основі розвитку «почуття часу» лежить діяльність комплексу аналізаторів [1]. Представники спортивних ігор, зокрема, баскетболу мають істотну перевагу в швидкості ухвалення рішення в порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту.

Для того, щоб закинути м'яч в кошик, необхідно здолати опір супротивника, а це можливо у тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки і тактики, уміють швидко пересуватися, несподівано змінювати напрям і швидкість руху.

Діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка спрямована на досягнення загальних інтересів команди, спирається на творчу активність кожного гравця [2]. Гравець повинен не лише уміти нападати, але і активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на усі його дії.

Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я і інтелекту гравців [3]. Беручи участь в змаганнях, баскетболіст здійснює велику роботу: за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 5000 – 7000 м, роблячи при цьому 130 – 140 стрибків, безліч ривків (до 120 – 150), прискорень і зупинок.

За останній час гра значно інтенсифікувалася. Це виражається, передусім, в підвищенні маневреності, рухливості гравців, в прагненні інтенсивно боротися за м'яч або місце на кожній ділянці майданчика. Інтенсивна фізична діяльність впродовж гри вимагає величезних витрат сил.

Енергетичне забезпечення ігрової діяльності у баскетболі носить змішаний характер. Основний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню у баскетболістів із зростанням кваліфікації росте. Під час гри баскетболісти використовують 80–90 % максимального енергетичного потенціалу.

Отже, основами рухової діяльності під час гри в баскетбол є: показники сенсомоторного реагування спортсменів, досконале володіння прийомами техніки та тактики, творча активність кожного гравця, а також рівень розвитку фізичних якостей.

### *Література*

1. Колодєєв Н.І. Складові багаторічних спортивних успіхів спортсменів / Н.І. Колодєєв, Л.А. Штанічева, В.В. Павленко [та ін.] // Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студ. молоді; під ред. Р.Т. Расвського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – С. 93–96.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – С. 88 – 103.
3. Вальтін А.І. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А.І. Вальтін. – К.: Ін Юре, 2003. – 150 с.